

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA LÚDICA Y JUEGOS RECREATIVOS COOPERATIVOS

Trabajo Presentado para Obtener El Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Guillermo Acevedo Moreno, Ledis Magaly Gutiérrez & Ofelia Noreña Tamayo

Febrero de 2016

Copyright © 2016 por Guillermo Acevedo Moreno, Ledis Magaly Gutiérrez & Ofelia Noreña
Tamayo. Todos los derechos reservados.

DEDICATORIA

A la familia porque siempre estuvieron al tanto del proceso brindándonos confianza y apoyo.

A nuestros estudiantes porque permitieron la realización de actividades y aplicación de instrumentos para el desarrollo del presente proyecto.

Con todo el amor lo dedicamos a nuestros hijos por los que buscamos superarnos, ser un referente de vida y con ellas propender por una mejor calidad de vida.

Guillermo

Ofelia

Magaly

RESUMEN

El documento contiene una propuesta de intervención pedagógica basada en la Lúdica para fortalecer la autoestima en los niños y niñas de grado séptimo de la institución educativa Capilla del Rosario de la ciudad de Medellín. Desde esta perspectiva para su desarrollo se establecen 5 unidades lúdicas que permiten un acercamiento a la población en mención y por lo tanto un encuentro didáctico que visibilice la autoestima como un elemento esencial en los procesos académicos de los que somos parte.

El proyecto se matricula en la línea de investigación Pedagogías Medios y Mediaciones de la Fundación Universitaria los Libertadores y se encuentra estructurado en 5 capítulos que develan el proceso investigativo realizado.

Palabras Clave: Autoestima, Lúdica, Juegos Cooperativos, Autonomía,

ABSTRACT

The document contains a proposal of educational intervention based on Lúdica to strengthen self-esteem in children in seventh grade school Capilla del Rosario of the city of Medellin . From this perspective for development in May recreational units that allow an approach to the population in question and therefore a teaching encounter that makes visible the self-esteem as an essential element in academic processes that are Part.

The project is registered in the line of research pedagogies Media and Mediation Libertadores University Foundation and is structured into 5 chapters that reveal the investigative process done.

Keywords: Self-esteem, Playful, cooperative games,

Tabla de Contenido

Capítulo 1. Presentación.....	8
Capítulo 2. Marco teórico.....	11
2.1. Concepto de autoestima.....	11
2.2. Auto concepto y su relación con la autoestima.....	15
2.3. Baja auto estima y las relaciones interpersonales.....	20
2.4. Auto estima y asertividad.....	22
Capítulo 3. Diseño metodológico.....	29
Capítulo 4. Desarrollo de la propuesta.....	30
4.1. Actividad 1: Acentuar lo positivo.....	34
4.2. Actividad 2: Debate grupal “el gusto por uno mismo o engreimiento”.....	34
4.3. Unidad 1: El mundo de las Emociones.....	35
4.4. Actividad 3: los Mimos.....	39
4.5. Actividad 4: Nuestras Emociones.....	40
4.6. Actividad 5: Doble personalidad.....	41
4.7. Unidad 2: La Motivación.....	42
4.8. Actividad 6. Debate Pirámide de Maslow.....	44
4.9. Actividad 7: La importancia del Autoestima.....	44
Capítulo 5. Conclusiones.....	45
Lista de Referencias.....	47
Anexos.....	49

Lista de tablas

Tabla 1. . Escala de Autoestima de Rosenberg.....	49
Tabla 2. Escala.....	55
Tabla 3. Batería de Juegos Cooperativos y Recreativos.....	55

Lista de figuras

Figura 1. Esquema Proyecto de Intervención	59
Figura 2. Jerarquía de Necesidades.....	59
Figura 3. Preguntas taller.....	59

CAPITULO 1

Presentación

La Baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás (El gabinete de psicología en Madrid, 2013. SP.) Por esta razón la baja autoestima constituye un tema esencial en las aulas de clase colombianas, debido a que es una situación común que se presenta en las mismas.

Desde esta perspectiva, el proyecto de investigación se centra en la institución educativa Capilla del Rosario que es una institución pública que ofrece sus servicios a una comunidad de estratos 0, 1, 2 y en un pequeño porcentaje al estrato 3, ubicada en la calle 6 sur # 79 195 de la zona 6 comuna 16 del municipio de Medellín, cuenta con 912 estudiantes matriculados en los grados de 0 a 11 en 25 grupos y dos jornadas. Los estudiantes de los estratos más bajos provienen de las veredas el manzanillo, el jardín y alta vista, otro gran porcentaje del barrio la capilla y una minoría de estrato 3 de las urbanizaciones y torres de apartamentos que se construyeron hace pocos años al suroeste del sector.

En la realidad cotidiana docente se han detectado niños con problemas de baja autoestima, la manifiestan en su poco interés para aprender y por lo tanto en su bajo rendimiento académico, además de esto presentan dificultades de socialización, no son extrovertidos, al contrario tienen un estado de ánimo bajo, son tímidos, presentan reacciones de agresividad alimentadas con mentiras, intolerancia, no interiorizan ni respetan la norma, son descuidados en su presentación y aseo personal, no participan de las actividades que brinda la institución como teatro, danza, jornadas complementarias en deporte, música, manualidades, tratan al máximo de no entrar a clases y evadir responsabilidades. Con el tiempo o a medida que van creciendo optan por no volver a

clases, se quedan en las calles donde son acogidos por personas que ejercen la prostitución, el alcoholismo, la drogadicción y la delincuencia, de esta manera aumentan la deserción escolar, la inseguridad y la descomposición social.

Esta problemática no es ajena en la familia, pues los escenarios donde conviven son ambientes inhóspitos, con carencias afectivas, sin una adecuada estimulación temprana, deficiencia alimentaria, pocos hábitos de higiene y salud con pocas posibilidades de socialización porque generalmente son niños de madres solteras que los dejan a cargo de una vecina o un familiar para poder salir a trabajar. En otros casos son niños abandonados o huérfanos porque sus padres ejercían la delincuencia y fueron asesinados o encarcelados, éstos niños son vulnerables a cantidad de abusos como trabajo infantil, mendicidad, abuso sexual y maltrato. En este sentido, debido a su timidez y otros problemas que mencionamos se les dificulta trabajar en grupo y también se detecta que a los otros niños no les gusta trabajar con ellos, promocionando aún más su baja autoestima, en consecuencia no proponen y no participan, afectado su proceso de enseñanza aprendizaje en general.

En este sentido, cuando el problema no es abordado adecuadamente puede convertirse en un problema de orden educativo porque se presenta bajo rendimiento académico, deserción escolar, problemas de convivencia, de agresividad, conflictos internos que llevan a los niños no solo a sufrir depresiones continuas, sino también a tener complejos de culpabilidad, cambios repentinos de humor, crisis de ansiedad, de pánico, reacciones inexplicables, indecisiones, envidia excesiva, miedos, impotencia, hipersensibilidad y pesimismo.

También se convierte en un problema de orden social porque al aumentar la deserción escolar se aumenta en las calles los índices de analfabetismo y pobreza, pues al no tener ninguna preparación o capacitación se dedican a trabajos fáciles y rentables como la delincuencia, la prostitución, la drogadicción, la extorsión, el fleteo y tantas dificultades que azotan a la sociedad en general.

Teniendo la descripción anterior, surge la siguiente pregunta de investigación: **¿cómo contribuir al fortalecimiento de la autoestima en los niños y niñas del grado séptimo de la institución educativa capilla del rosario?**

Para brindar respuesta a esta inquietud, se han establecido los siguientes objetivos. el general: Fortalecer la autoestima de los niños de grado séptimo de la institución educativa capilla del rosario; y los específicos se centran en un primer lugar en identificar los factores que muestran alta o baja autoestima en los estudiantes de dicho grado mediante la aplicación de un test, en segunda instancia se busca intervenir esos factores a través de estrategias lúdico pedagógicas y juegos cooperativos y por último, describir y analizar los cambios comportamentales y actitudinales que arroja la observación individualizada.

CAPITULO 2.

Marco Teórico

2.1 Concepto de auto estima

Para el desarrollo de este proyecto se abordaran una serie de conceptos y teorías que fundamentan el estudio y constituyen las bases del análisis conceptual realizado. Para empezar señalaremos el concepto de autoestima. En los últimos años el término autoestima adquiere relevancia para explicar las diferentes expresiones de la conducta humana, lo que lleva a que existan diversas perspectivas de abordar el termino, según la escuela psicológica y la teoría que la subyace.

En este sentido, hay que decir que en la actualidad, se han producido importantes cambios en el concepto de autoestima, la mayoría de estos cambios se han orientado en el sentido de que las diversas definiciones sobre autoestima han ido incluyendo alguno o algunos de los elementos a los que se hace referencia al definir la autoestima, tales como evaluación de sí mismo, valoración y juicio personal que implica una aprobación o desaprobación de los propios actos, responsabilidad de uno mismo y frente a los demás, sentimiento de la propia valía y sentimientos asociados a esa valoración.

Son muchos los autores que han intervenido en la definición del concepto de autoestima, por nombrar algunos tenemos a Peterson, Burns, Gorell, Branden, Clemens y Bean, Cross y Madson, pero no traemos sus aportes de forma literal ya que fue tomada una idea de forma conjunta.

La autoestima determina la personalidad de un individuo, esta define si una persona tiene sentimientos de inferioridad o de superioridad, a la autoestima se le puede relacionar con el desarrollo del Ego. Cuando Sigmund Freud utiliza la palabra alemana Selbstgefühl, puntualiza que tiene dos significados, por un lado, conciencia de una persona respecto de si misma (sentimiento de sí), y vivencia del propio valor respecto de un sistema de ideales (sentimiento de estima de sí). Este “sentimiento de estima de si” que describe Freud es la Autoestima.

Para **Carl Rogers**, fundador de la psicología humanista el concepto de Autoestima se resume en el siguiente axioma: “Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime” (Rogers, C. 1954. p.50)

Abraham Maslow, otro representante del humanismo, en su jerarquía de las necesidades humanas, plantea la necesidad de aprecio que tienen las personas, que divide en dos aspectos, el aprecio que se tiene uno mismo (amor propio, confianza, pericia, suficiencia, etc.), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). La expresión de aprecio más sana es la que se manifiesta «en el respeto que le merecemos a otros, más que el renombre, la celebridad y la adulación». Tanto Rogers como Maslow utilizan el término autorrealización, relacionado con la autoestima

Martin Ross, en su libro “El Mapa de la Autoestima”, desarrolla su concepción de la Autoestima, a partir de dos elementos: “las hazañas” y las “anti-hazañas”. Las hazañas son aquellas acciones que le dan la oportunidad a la persona de sentirse orgullosa de sí misma, y que le

proporcionan prestigio social. Las anti-hazañas, todo lo contrario, son aquellas otras situaciones que provocan que el individuo se avergüence, se auto-desprecie, se sienta menos valioso, y que le quitan también su prestigio social. Ambos elementos vendrían representados en “El Mapa de la Autoestima”. Presenta, además una clasificación de los estados de la autoestima: autoestima derrumbada, autoestima vulnerable y autoestima fuerte.

La perspectiva humanista de Nathaniel Branden (1997) plantea el que todas las personas son capaces de desarrollar la autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Desde esta perspectiva se define la autoestima como una necesidad humana básica y hace especial énfasis en los sentimientos de auto valía y competencia. Para él, la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal, que reflejan tanto su juicio implícito de su capacidad para sobrellevar los retos de la vida así como su creencia de que sus intereses, derechos y necesidades son importantes. El sentido de competencia, valor propio, autoconfianza y respeto propio son fundamentales en esta teoría. Se introduce que la falta de autoestima tiene graves consecuencias para el desarrollo del individuo, como abuso, suicidio, ansiedad y depresión.

Se entiende entonces que la autoestima influye directamente en el comportamiento humano reflejándose en aspectos comportamentales y actitudinales creadas por fuerzas sociales, culturales y en gran porcentaje por la familia, de estas fuerzas depende que la misma sea alta o baja, que sea digna o depresiva, ansiosa equilibrada.

La Escala de Autoestima de Rosenberg es una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Desarrollada originalmente por Rosenberg (1965) para la

evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye diez ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente (ejemplos, sentimiento positivo: " creo que tengo un buen número de cualidades " sentimiento negativo: " siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí"). Es un instrumento unidimensional que se contesta en una escala de 4 alternativas, que va desde " muy de acuerdo" a " muy en desacuerdo".

Desde la perspectiva conductual, Stanley Coopersmith, 1967, adoptó una comprensión de la autoestima semejante a la de Rosenberg, ya que consideraba la autoestima como una actitud y una expresión de la dignidad. Coopermish incluyó el éxito y la auto valía como indicadores de autoestima. Desde este enfoque se concibe la autoestima como un constructor o rasgo adquirido. Un individuo aprende cuan valioso es inicialmente de sus padres. Esto se refuerza por otros. Los niños adquieren y copian el modelo de respeto y autoestima que ven en sus padres. Sus hallazgos provinieron de técnicas observacionales en situaciones control así como de casos de estudio y entrevistas.

Desde el enfoque cognitivo-conductual, Seymour Epstein, 1985, considera la autoestima como una necesidad humana basada en la dignidad y que esta constituye una fuente de motivación para el individuo. La autoestima es vista como consecuencia de una comprensión individual del mundo, de los otros y quien somos nosotros en relación a ellos. Se considera que existen distintos niveles de autoestima: autoestima global la cual afecta a todo el individuo en conjunto; intermedia la cual es específica de ciertas áreas, es un ejemplo de competencia, simpatía o poder personal; situacional, la cual es un expresión de la autoestima en el día a día. La autoestima global y la intermedia afectan a la situacional.

2.2 Auto concepto y su relación con la autoestima

Relación con el término auto concepto aunque mantienen una estrecha relación entre sí, son y diferentes en su significación y en su dinámica auto concepto (capacidades, actitudes, valores, habilidades) puede ser diferente en los distintos ámbitos y dimensiones de su vida (familiar, escolar, físico, social), como desde el punto de vista dinámico, ya que hace referencia a una forma de vida, a un estilo de vida del sujeto en el que la autoestima se incluye como elemento esencial de la dinámica del comportamiento tanto en el normal como en el patológico. Es decir, la autoestima posee una naturaleza «multifacética» o lo que es igual, existen variaciones en la autoestima de acuerdo con los diferentes escenarios en los que la persona interactúa, se relaciona y lleva a cabo su conducta.

La persona con una «alta autoestima» no es aquella que siempre es competente y muestra conductas y habilidades positivas y adecuadas en todo momento y en todas las situaciones, sino que la persona con una «adecuada autoestima» es aquella que, por supuesto, va a valorarse de forma positiva pero además se acepta y se siente bien con el tipo de persona que es. Esto implica que será capaz de identificarse y aceptarse como es, con sus habilidades y capacidades y con las limitaciones y defectos que tiene, diferenciando cuando ha de aceptarlos o si debe intentar su modificación o superación. En esta misma idea, Branden, (1997), señala que la auto aceptación está implícita en la autoestima, puntualizando que auto aceptación no es aprobación incondicional y sin más de todas las facetas de nuestra personalidad, como algo que no es necesario cambiar. Al contrario, auto aceptación es asumir nuestros pensamientos, sentimientos, conductas como manifestaciones de nosotros mismos, sin que ello suponga su aprobación incondicional, o lo que

es lo mismo, aceptando que algunos de esos aspectos no los aprobamos y deseamos cambiarlos y mejóralos.

Autoestima en el ámbito de la psicología del desarrollo. (El tercer y último enfoque principal sobre la definición de autoestima parece evitar estas dificultades porque se basa en una relación entre la competencia y mérito. Visto de esta manera, la autoestima tiene dos aspectos interrelacionados: implica un sentido de eficacia personal y un sentimiento de valía personal. Es la suma integrada de confianza en sí mismo y dignidad. Es la convicción de que uno es competente para vivir y digno de la vida. (Branden, 1969, p.110)

En segundo lugar, la comprensión de la autoestima en términos de competencia y mérito también presenta una tipología natural de autoestima y problemas de autoestima. Por ejemplo, es posible describir el mérito como un eje vertical que varía de forma muy baja (sintiendo muy indigna) a muy alta (sintiendo muy digna) y la competencia como un eje horizontal, que van desde muy baja (extremadamente ineficaz) a muy alto (muy efectivo). Este modelo permite hablar sobre niveles de autoestima.

A pesar de que no es posible entrar en detalles, es importante tener en cuenta que este enfoque de autoestima muestra lo que la literatura dice que debemos ver: que hay ciertos niveles y tipos de autoestima. Por ejemplo, el cuadrante superior de la matriz es perfectamente compatible con la posición que describe una autoestima positiva, sano o alta en competencia y mérito. La baja autoestima, por el contrario, implica dificultades con los sentimientos de dignidad y con ser competente, por lo que se encuentra en el área opuesta. La literatura muestra cómo trabajar con competencia y mérito acomoda la investigación a las conductas reales sobre la autoestima, tales como la relación entre la autoestima y diversas formas de depresión (baja autoestima), narcisismo

o agresión (autoestima defensiva) y capacidad de hacer frente a las dificultades. (Alta autoestima). (Mruk, 1999,2006)

Las personas con una autoestima alta se evalúan de forma más positiva y experimentan niveles más altos de autovalía que la gente con baja autoestima. (Brown, 1998).

Es importante entonces, resaltar la relación que hay entre autoestima y auto concepto, término éste, que a lo largo de la historia de la literatura científica se le ha dado diferentes interpretaciones, sin que, a veces, se puedan delimitar con precisión y claridad los términos y ámbitos que se manejan (Burns, 1990). Los conceptos de autoestima y auto concepto han sido utilizados muchísimas veces de forma intercambiable a lo largo de la literatura y de la investigación.

La autoestima se encuentra íntimamente relacionada con el auto concepto, y puede definirse como la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular, el sí mismo (Rosenberg, 1965), lo que supone un componente valorativo del auto concepto. La diferenciación entre ambos conceptos no es nítida, habiendo autores a favor de una diferenciación y autores partidarios de su estrecha relación teórica y empírica. La diferenciación entre ambos conceptos es, si cabe, aún más difícil en la operacionalización de ambos conceptos en instrumentos de medida concretos (Romero, Luengo, & Otero-López, 1994. P .286.).

El modelo de Shavelson y col. (1976) ofrece una salida constructiva a las dificultades de la investigación en auto concepto mediante la formulación de una definición de constructo que describe el auto concepto en términos generales como la percepción que un individuo tiene de sí

mismo, compuesta además por siete aspectos específicos: multidimensional, jerárquico, estable, evolutivo, descriptivo y evaluativo y diferenciable de otros constructos, es el modelo con más influencia en estos momentos y que sintetiza las características y aspectos del auto concepto. Es el modelo multidimensional y jerárquico.

En un intento por distinguir estos conceptos, algunos autores asocian el auto concepto a los aspectos cognitivos del conocimiento de uno mismo, y utilizan la denominación de autoestima para los aspectos evaluativo y afectivos. En esta dirección Fierro (1990) considera que el “concepto de sí mismo” equivale al autoconocimiento, entrando en éste toda clase de actividades y de contenidos cognitivos; no sólo conceptos, sino también preceptos, imágenes, juicios, razonamientos, esquemas amnésicos. Los juicios acerca de uno mismo constituyen probablemente la organización cardinal de todo ese sistema de autoconocimiento. En ellos cabe diferenciar cuanto menos, dos clases de juicios: descriptivos y evaluativos. Los descriptivos se refieren a cómo somos de hecho, tomando en consideración nuestra edad, sexo, profesión, características físicas, modo de comportamiento, etc. Los juicios evaluativos conciernen al aprecio o valoración que nos merece cada una de nuestras características. La autoestima constituye la porción valorativa del auto concepto, del autoconocimiento.

La relación entre auto concepto (descriptivo) y autoestima (valorativa) es de naturaleza jerárquica, la auto descripción sirve a la autoevaluación positiva y ésta, a su vez, cumple funciones de protección del sistema de la persona. No obstante, todos los juicios auto descriptivos van siempre acompañados de juicios evaluativos, puesto que todos los enunciados relativos a nosotros mismos implican en mayor o menor medida connotaciones de valor. En este sentido, ya que las dimensiones cognitiva y afectiva no son fácilmente separables, por regla general se acepta el

término auto concepto en un sentido amplio que abarca ambas dimensiones. Por ello, Cardenal y Fierro (2003) definen el auto concepto como un conjunto de juicios tanto descriptivos como evaluativos acerca de uno mismo, consideran que el auto concepto expresa el modo en que la persona se representa, conoce y valora a ella misma, matizando que aunque a menudo se usan de manera equivalente auto concepto y autoestima, ésta última, en rigor constituye el elemento valorativo dentro del auto concepto y el autoconocimiento.

El componente de agente evaluativo que caracteriza la autoestima es el más destacado y de mayor cuerdo, incluso entre aquellos autores que consideran la autoestima como un aspecto del auto concepto (Berk, 1998) o cómo un componente del auto concepto (Burns, 1990), en cualquier caso, incluye juicios de valor sobre la competencia de uno mismo y los sentimientos asociados a esos juicios. Como señala Coopersmith, (1967), la autoestima es la dimensión evaluativa dentro del auto concepto que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo y por lo que es. La autoestima es, por tanto, la valoración que el sujeto hace de su auto concepto, de aquello que conoce de sí mismo.

Por otro lado, es también aceptada la idea de que el auto concepto o concepto de sí mismo, hace referencia a aspectos cognitivos o de conocimiento, se define como el conocimiento y las creencias que el sujeto tiene de él mismo en todas las dimensiones y aspectos que lo configuran como persona (corporal, psicológico, emocional, social, etc.). Implica una descripción objetiva y/o subjetiva de uno mismo, descripción que lógicamente contiene multitud de elementos o atributos (mujer, casada, baja, ambiciosa, amante de la música, etc.) que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás. El listado de atributos puede ser ilimitado, sin embargo no estarán todos en el mismo nivel, sino que la persona los jerarquiza según un orden de

importancia personal, pudiendo cambiar de rango en función del contexto, de la experiencia o de los sentimientos del momento. En este sentido, una persona puede incluir en su auto concepto como elementos centrales atributos referidos a su profesión (médico, político,) o a su estado civil (soltero, divorciado,) o a elementos raciales (árabe, blanco, negro) en función de la importancia que tienen para él esos atributos o de criterios más externos como puede ser la valoración social. En cualquier caso, lo que ocurre es que en esa auto descripción y en la selección de los atributos están influyendo aspectos emocionales y de evaluación. Es precisamente este aspecto evaluativo del auto concepto, lo que la mayoría de los autores denomina «autoestima».

2.3 La baja autoestima y las relaciones interpersonales

La investigación ha vinculado la baja autoestima con una gran cantidad de comportamientos y emociones negativas, incluyendo ansiedad, soledad, celos, relaciones sexuales sin protección, embarazos no deseados en la adolescencia, comportamiento criminal, trastornos de la alimentación, abuso de sustancias psicoactivas, miembros de grupos sociales desviados, depresión, etc. Las personas con baja autoestima parecen ser menos resistentes que las personas con alta autoestima, ya que tienen menor número de competencias en las que puedan autoafirmarse cuando se ven amenazados. La baja autoestima trae consecuencias negativas a las relaciones interpersonales ya que lleva a una sobre escrutinio de los problemas. (Murray, Rose, Bellavia, Holmes & Kusche, 2002.) Del mismo modo, parece que el mismo tipo de rechazo afecta mucho más a las personas con baja autoestima que a las personas con una autoestima alta. Incluso señales ambiguas en situaciones sociales pueden causar rechazo a las personas con baja autoestima y a las de alta autoestima no (Koch, 2002.p.16.).

En este sentido, se puede decir que la persona con baja autoestima carece de las habilidades sociales necesarias que le faciliten una relación eficaz y satisfactoria con los demás y en las diversas situaciones sociales. El bajo concepto que la persona tiene de sí misma, repercute no sólo en una infravaloración de las propias posibilidades y en una rigidez e intolerancia para aceptar los propios fracasos o deficiencias, sino que esa misma intolerancia y rigidez funciona respecto a cómo enjuicia el comportamiento de los demás y cómo los valora.

Del mismo modo, sus relaciones interpersonales aparecen torpes, inseguras e inestables (Arroyo, 1999), utilizando muchas respuestas defensivas (de ansiedad, de agresión) que surgen de su insatisfacción en las relaciones sociales que mantiene con los otros y que actúan como medio para defender su autoestima. Tenderá a utilizar patrones de interacción en los que predomine o bien la dependencia y sumisión como medio para ser querido y apreciado por los demás o bien la imposición y el ataque como única defensa para soportar la ansiedad y la vulnerabilidad que siente ante los demás, necesitando ser «el que más» aun a costa de no respetar ni valorar a los otros. En ambos patrones de comportamiento, el sujeto está construyendo su autoestima en función de lo que opinan los demás, opinión que funciona no como un feedback, sino como un elemento determinante de la autoestima.

Estas dos formas de actuar, que en el ámbito de las habilidades sociales se corresponden con estilos de comportamiento denominados pasivo o no asertivo y agresivo, expresan la existencia de una autoestima baja e inadecuada, resultado de formas de pensamiento de desvalorización y de pautas de comportamiento, sentimientos y emociones, inadaptados e incapaces de lograr que el sujeto afronte adecuadamente las situaciones que diariamente le plantea la interacción con los demás.

Numerosos hallazgos relacionan altos niveles de autoestima con resultados positivos, incluyendo iniciativa, felicidad, estatus socioeconómico, y satisfacción general con la vida. Es evidente, por tanto, que existe una relación entre autoestima y comportamiento.

2.4 Autoestima y asertividad

La autoestima también ha sido entendida en algunos casos como una capacidad de autoafirmación frente a los demás en la que no caben limitaciones ni restricciones. Imponiendo mi criterio ante los demás. Lo más problemático en esta forma de entender y expresar la autoestima, es que se la identifica con un patrón de comportamiento que erróneamente se denomina «comportamiento asertivo»

La autoestima tiene una estrecha vinculación con las relaciones interpersonales porque la aceptación y tolerancia que tenemos hacia nosotros mismos se ve reflejada en la aceptación y tolerancia que tenemos hacia los demás y se refleja en el sentido de que la autoestima de un sujeto se refleja en su comportamiento de interacción con los demás, en sus «habilidades sociales», al mismo tiempo que de forma recíproca, esas relaciones interpersonales y esas habilidades también influyen en la autoestima, especialmente en la infancia en que la autoestima va a depender del tipo de interacciones que el sujeto mantiene con las otras personas.

Por el contrario, el sujeto con una autoestima alta, se relaciona con los otros de manera adecuada, sana y equilibrada, hace compatible la expresión de su propio yo, sus propios deseos, opiniones y sentimientos ante los demás con el respeto y valoración de los deseos, creencias y

sentimientos de los otros. Esta persona, mantiene un estilo o patrón de conducta interpersonal denominado «asertivo».

La asertividad, como señala Castanyer, (2001) refleja y expresa la existencia de una sana autoestima, implica un comportamiento externo regido por la tolerancia y la flexibilidad con uno mismo y con los demás, tolerancia, que supone aceptar cualidades positivas y limitaciones en nuestra conducta y en los otros y por lo mismo en las interacciones que mantenemos.

La persona con alta autoestima es asertiva y muestra un patrón de comportamiento interpersonal en el que predominan las siguientes características: se muestra segura y estable en sus interacciones personales y sociales, tiene en cuenta la valoración de los demás (es decir la imagen social que cree tener), pero sólo como elemento referencial que ejerce un feedback sobre su conducta, nunca como un determinante de su manera de actuar, se siente independiente en sus criterios y considera que la defensa de los mismos no es incompatible con el respeto y valoración de los criterios de los demás, se enfrenta adecuadamente a la vida, teniendo presente que en muchas ocasiones sólo es posible con el apoyo y la ayuda de los demás y a nivel emocional, tiene la sensación de autocontrol emocional, lo que no es incompatible con la expresión de sentimientos y emociones de gratitud, afecto, insatisfacción, admiración hacia los demás o hacia uno mismo.

Cuando se está convencido de declaraciones negativas acerca de nosotros mismos, no es de extrañar que nos sintamos muy mal con nosotros mismos y tenga lugar la experiencia de emociones negativas fuertes. La creación de normas de conducta y actitudes que la persona se forma tiene el objetivo de protegerla ante las creencias negativas que previamente se ha formado de sí misma. Por este motivo, cada persona crea su sistema de creencias que le protege de

experimentar dichas sensaciones de malestar, pero que a su vez guiarán su forma de comportarse e interpretar cualquier situación.

Los supuestos disfuncionales funcionan como vías de escape que permiten a la persona sentirse más o menos feliz consigo misma, mientras que ésta es capaz de cumplir aquello que indican (ser perfecto, sentirse amado, tener el control, etc.) Sin embargo, la sensación de bienestar y confianza personal del individuo son débiles ya que los presupuestos disfuncionales generan un tipo de conducta acorde a ellos y no permiten que sean modificados. En realidad, si aparentemente las cosas pueden parecer ir bien en la superficie, las creencias centrales negativas siguen influenciando al individuo y condicionando tanto su comportamiento como su forma de valorarse.

A pesar de que estas normas de vida o actitudes pretenden preservar la autoestima, no es cierto, ya que contribuyen al mantenimiento de las creencias o esquemas disfuncionales acerca del sujeto. Es por ello que estas reglas, supuestos y el comportamiento que se deriva se considera disfuncionales, porque sirven para mantener las creencias centrales negativas. La trampa, o engaño de estas normas reside en que una persona puede sentirse bien por haber cumplido con las reglas, pero se mantiene una baja autoestima de forma latente.

La literatura también propone que los pensamientos negativos centrales también se mantienen a través de dos procesos complementarios: las percepciones sesgadas y las interpretaciones sesgadas (Padesky, 2004). Tener percepciones sesgadas significa que la información que no es consistente con las creencias preexistentes tiende a ser ignoradas, no tenidas en cuenta u olvidadas fácilmente. Por lo contrario, la información que es coherente con las creencias preexistentes es rápidamente percibida, procesadas y almacenadas. La interpretación

sesgada implica que la información que recibimos es distorsionada para que encaje en el marco de nuestras creencias o pensamientos previos. Por lo tanto, si un sujeto se siente indigno, toma los elogios como insinceros y cualquier problema que tenga lo atribuye su incompetencia.

Todo funciona bien hasta que el sujeto se encuentra con un suceso o una serie de circunstancias (factores precipitantes) en los que la persona no es capaz de llevar a cabo el cumplimiento de la norma o el presupuesto disfuncional. Por ejemplo, alguien perfeccionista fracasa en una tarea importante. Esto lleva a la activación del sistema de creencias, activando pensamientos automáticos, distorsionados y negativos. Estos pensamientos se activan en la mente sin responder a un proceso de reflexión o razonamiento. Son negativos a nivel emocional y contienen exageraciones y sesgos cognitivos. Por ejemplo, sobre generalizar a partir de incidentes específicos o llegar a conclusiones generales a partir de situaciones concretas.) Los pensamientos automáticos afectan directamente al estado de ánimo, al estado físico y al comportamiento. Alguien perfeccionista que ha fallado se puede sentir ansioso y deprimido, experimentar sentimientos de estrés y empezar a trabajar o hacer las cosas mal después de un fracaso. Este tipo de experiencias emocionales también constituyen al mantenimiento de las falsas creencias junto con los comportamientos disfuncionales.

Cuando esto sucede, llamamos a esas situaciones "situaciones de riesgo" para la autoestima. Éstas son situaciones donde las reglas y los supuestos corren el riesgo de ser rotos, es decir, la persona no puede o tendrá grandes dificultades para cumplir las reglas o evitar sus suposiciones. Hay que tener en cuenta, que las situaciones de riesgo siempre van a surgir debido al carácter de las normas y supuestos, ya que son poco realistas, extremas, e inflexibles. Por lo

tanto, debido a la rigidez y la exigencia de esas normas o presupuestos internos, su cumplimiento es bastante difícil, siendo muy vulnerables a su quebrantamiento. (Fenell, J. 1998).

Lo que sucede cuando nos enfrentamos a una situación de riesgo es que la autoestima baja que permanecía en estado latente, se convierte en activa. Cuando la persona se encuentra con una situación de riesgo, sus creencias centrales negativas sobre sí misma se activan e influyen en la forma que piensa, se comporta, y la sensación de la situación. Además, cuando una creencia central negativa se activa en una situación de riesgo, es probable pensar que las cosas salen mal y la persona se convierte en extremadamente crítica de sí misma. Tienen lugar dos tipos de pensamientos: autoevaluaciones negativas y las expectativas sesgadas.

Los incidentes críticos que llevan a la persona a creer que puede y debe cumplir con los requisitos de los presupuestos, producen la aparición de estas expectativas o predicciones negativas, que a su vez generan síntomas de ansiedad. Estas sensaciones de ansiedad a su vez producen nuevas predicciones negativas, por ejemplo, voy a perder el control, que generan una actuación o comportamiento totalmente disruptivo. Además, la persona se inicia en una cadena de conductas desadaptativas como puede ser la evitación o conductas de autoprotección para evitar dichas predicciones (Salkovskis, 1991). Estas conductas están diseñadas para evitar que las predicciones se hagan realidad, pero de hecho, contribuyen a la persistencia del problema. Incluso si la persona observa que todo ha salido bien, las creencias negativas llevan al sujeto a atribuir que el éxito es resultado de la casualidad o que el fracaso se ha conseguido evitar por muy poco.

Desafortunadamente, los cambios en el estado de ánimo y en las sensaciones corporales y los intentos por cambiar la situación se convierten en una retroalimentación para el mantenimiento

de los pensamientos negativos (factores de mantenimiento). A modo de ejemplo, el bajo estado de ánimo de una persona perfeccionista hace que ésta piense de forma más negativa, y si sus intentos por esforzarse a trabajar más duro se convierten en un incremento de la fatiga y la presión hace que se confirme su sensación de fracaso. Esto constituye un círculo vicioso que se va aumentando y poco a poco y resulta difícil de romper sin ayuda de un profesional.

Por otro lado, los trabajos investigativos que en la misma línea se encuentran son los siguientes: En primera instancia, una experiencia investigativa realizada por Broc (2000), quien llevó a cabo estudios enfocados en analizar la autoestima y el auto concepto en el ámbito escolar. Este estudio muestra el contenido y efectos de una serie de programas de intervención dirigidos al profesorado para favorecer el desarrollo del auto concepto (AC) y autoestima (AE) en el contexto escolar. El trabajo tuvo una muestra de 173 niños de 5 a 8 años pasaron una fase pretest y pos test habiendo clases experimentales y de control, asignadas al azar, en cada curso académico, junto con las profesoras correspondientes. A los grupos experimentales se les aplicaron cuatro (4) programas de intervención, y uno (1) a las profesoras de dichos grupos. Los principales instrumentos fueron la “Pictorial Scale of Perceived Competence and Social Acceptance for Young Children” (Harter y Pike, 1983), para niños y profesores, la escala de autoestima de Rosenberg adaptada a niños pequeños, medidas socio métricas, de capacidad y rendimiento escolar. El análisis de varianza (ANOVA) muestra diferencias estadísticamente significativas de los niños y profesoras de los grupos experimentales respecto a los controles y la efectividad de la intervención.

Es muy importante desarrollar la autoestima en las personas y principalmente en los niños por ésta es como un motor que impulsa el desarrollo personal en su integralidad, aumenta el deseo

de aprender, explorar y experimentar, impulsa la responsabilidad, la autoconfianza, la cooperación, desarrolla procesos de autoevaluación donde se aprenden a reconocer los errores y las falencias, a quererse y respetarse a sí mismo.

Es fundamental mantener una alta autoestima a lo largo del crecimiento de los niños para darles la posibilidad de ser, de sentirse bien con ellos mismos, de vivenciar posibilidades de afecto y cariño mediante conversaciones, encuentros, contacto físico, haciéndoles entender que todos somos diferentes, únicos e irrepetibles, cometemos errores pero hay que aprender a levantarse y superarlos.

Si se ayuda a alguien que tenga baja autoestima, también se estará aumentando su propia autoestima al sentirse útil con los demás.

CAPITULO 3

Diseño Metodológico

La presente investigación es de tipo cualitativo ya que se aplica a un grupo social específico de la institución educativa capilla del rosario de la ciudad de Medellín, concretamente estudiantes del grado séptimo, donde se emplean métodos de recolección de datos que no son cuantitativos con el propósito de explorar las relaciones sociales y describir la realidad de estos estudiantes buscando explicar las razones de los diferentes aspectos del comportamiento que con relación a la autoestima afectan su desempeño académico, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida.

Es campo de investigación cualitativa descriptiva porque se enfoca en la búsqueda de comprender el comportamiento de los estudiantes del grado séptimo en relación a su afectividad, a su alegría, su desarrollo personal y social y explicar las razones detrás de ese comportamiento tomando notas basadas de la observación de la aplicación de estrategias lúdicas y adentrándonos en este grupo para analizar los datos de acuerdo a una variedad de criterios como seguridad, confianza, empoderamiento, sociabilidad, autonomía y liderazgo. El enfoque de esta investigación es descriptivo porque “busca especificar las propiedades, características y perfiles de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Es decir, únicamente pretende medir o recoger información e manera independiente o conjunta sobre las variables a valor: es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones, sucesos, comunidad, contexto o situación”. (Sampieri. 2005. p.37.).

Sumado a lo anterior, entendemos la pedagogía como la ciencia que estudia la educación en su más amplio sentido, por eso la línea de investigación es pedagogía, medios y mediaciones porque asume una práctica educativa que reconoce el ecosistema comunicativo como un escenario que posibilite otras formas de acceder a la información, producir conocimientos, interactuar con los otros y de establecer diferentes relaciones de enseñanza aprendizaje. Donde las prácticas pedagógicas y los medios educativos se referencian en “la lúdica porque motiva a los estudiantes a que se reconozcan y se apropien de la autoestima como uno de los principales valores que les permiten su reconocimiento y buenas relaciones consigo mismo y con el grupo social a que pertenecen” (Acedevo, R. 2009.n. p.). En este sentido, esta investigación presenta los antecedentes y el sentido de la línea de investigación pedagogías, didácticas e infancias y sus efectos académicos en la vida institucional de la facultad de ciencias de la educación como son: impacto en el currículo, proyectos que la componen y, por último, la relación entre la línea de la facultad y la línea institucional denominada pedagogía, medios y mediaciones (Acedevo, R. 2009.n. p).

Se adopta la observación constante a los niños/as y jóvenes del grado séptimo de la institución en mención por parte del cuerpo docente investigador y se registran los datos en un diario de campo, los docentes investigadores realizan una socialización con base en los resultados obtenidos y registrados en el diario de campo de cada docente para sacar conclusiones acerca de los aspectos comportamentales más relevantes en dicha población y con base en los resultados se procede a seleccionar la población y muestra que protagonista de la aplicación del plan de acción.

La Población y muestra se centra en los estudiantes de grado séptimo 1. De la institución educativa Capilla de rosario de la ciudad de Medellín Consta de 26 niñas, de ellas dos en embarazo y 16 niños con edades que oscilan entre los 12 y 15 años, es un grupo heterogéneo donde se

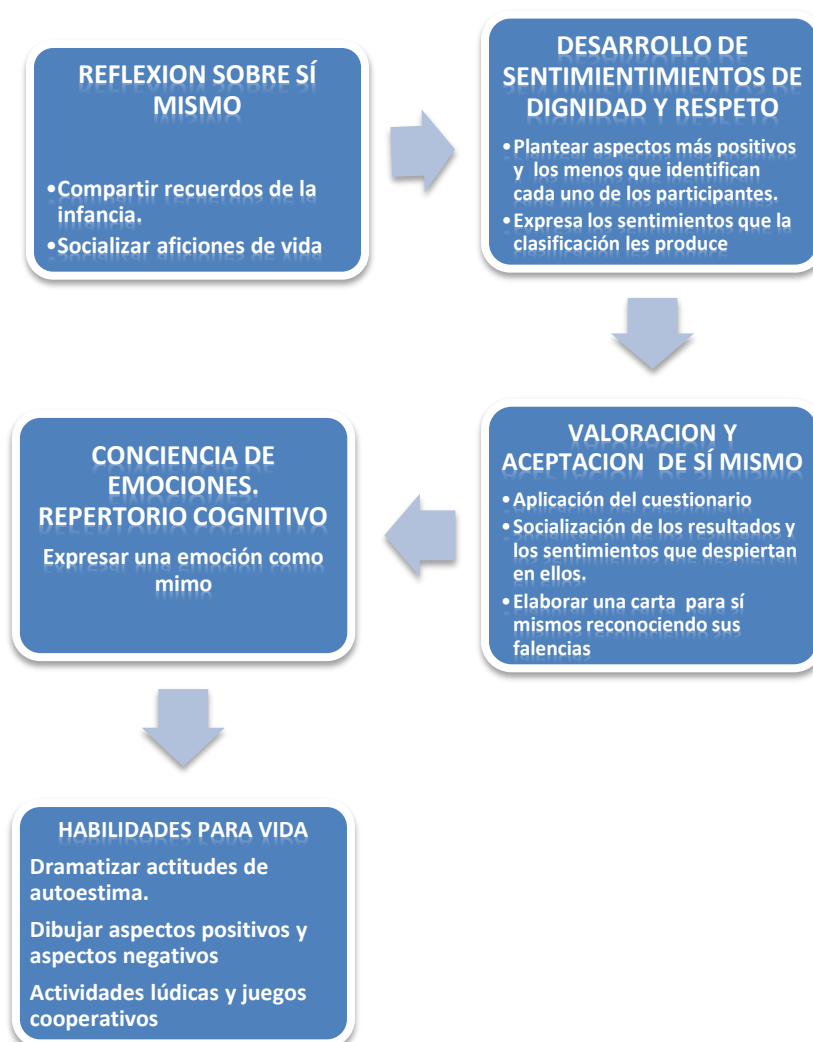
encuentran estudiantes con buen rendimiento académico y otros con mal rendimiento, con constantes problemas de agresión física y verbal, difícil de controlar en aspectos disciplinarios y problemas comportamentales, por eso se ve pertinente aplicar los procesos a este grupo, de hecho, aplicaremos una evaluación con base en la escala de autoestima de Rosemberg. (Ver anexo.)

CAPITULO 4

“Creciendo en la Autoestima”

Es una propuesta pensada para intervenir la autoestima, ejercitando la reflexión a través de las actividades lúdicas y los juegos cooperativos. En este sentido se plantea el siguiente esquema.

Figura 1. Esquema Proyecto de Intervención.



Fuente: de los Autores

De entre todas ellas, la más poderosa es la primera porque somos el punto de partida. Es decir, la fuente interior más importante de que disponemos para motivarnos son nuestros pensamientos y la valoración afectiva que les acompañe, pues de ellos dependerá el "uso" que hagamos de las demás fuentes de motivación.

Todas las personas piensan o, dicho de otro modo, mantienen "conversaciones" interiores. El "diálogo interno" es la charla que tenemos con nosotros mismos/as y dependiendo de qué tipo sea, ello provocará en nosotros/as una atmosfera emocional positiva o derrotista. Así mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico para la misma. Así pues, es muy importante que la persona desarrolle el hábito de mantener auto comunicaciones positivas y se hable a sí misma como lo haría con su mejor amigo/a o con la persona más querida por ella.

Cuanto más positivo sea el trato que se dé a sí misma, más motivada y más eficaz se sentirá en el momento de enfrentarse a los pequeños o grandes retos académicos, físicos, sociales.... en definitiva, se sentirá a gusto consigo misma y podrá experimentar una mayor felicidad.

La mente de las personas es un almacén de pensamientos y de sentimientos que tienen relación con las experiencias vividas. Esos pensamientos y sentimientos son la fuente de lo que cada persona cree acerca de si misma. Es como si tuviéramos un filtro dentro de nuestra mente por la que deben pasar todas las experiencias que vivimos; ese filtro las coloreara y les dará un significado o sentido que, dependiendo de los elementos que lo constituyan, será más positivo y alentador o más negativo y desalentador para la persona.

4.1. Actividad número. 1: ACENTUAR LO POSITIVO

Intención:

Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio y mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

Desarrollo:

Muchos hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí, en este ejercicio cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.

Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.

Una capacidad o pericia que me agrada de mí mismo.

Explique que cada comentario debe ser positivo, no se permiten comentarios negativos, (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio) Se les aplicará unas preguntas para su reflexión como estas: ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, “Tu primero”? ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?

4.2. Actividad 2: DEBATIR EN GRUPO LA SIGUIENTE IDEA: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE SENTIRSE A GUSTO CONSIGO MISMO/A O SER UNA PERSONA ENGREÍDA?

POSIBLE SOLUCIÓN: La persona que se siente a gusto y contenta consigo misma, se siente llena de fuerza y ánimo. Se cuida y se siente confiada para iniciar o probar cosas nuevas. Además, al sentirse a gusto consigo misma, también está a gusto con los demás. La persona "chuleta" y engreída no está a gusto consigo misma y por eso tiene que ponerse por encima de los demás, exagera sus cualidades y logros, y con esa actitud hace que las personas de su alrededor se sientan a disgusto con ella, e incluso la eviten y la dejen a un lado.

4.3. UNIDAD 1: EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

Las emociones humanas son el resultado de una mezcla entre los pensamientos o interpretaciones que hacemos de una situación, los cambios corporales que acompañan a esos pensamientos y la conducta que resulta de ello. Estos tres factores interactúan y de esa interacción surgen las emociones.

Siguiendo esta línea de razonamiento, es muy importante que la persona comprenda que son sus propios pensamientos, cambios corporales y comportamientos los que desencadenan las emociones, y no los actos de la otra persona o los acontecimientos exteriores. Si no fuera de este modo, ¿cómo se explicaría que ante una misma situación o estímulo, cada persona dé una respuesta emocional distinta? No es nuestra compañera engreída, con su actitud chulesca, la que me hace sentir furiosa/o, sino que son mis pensamientos ("ésta qué se ha pensado, ¿qué se va reír de mí...?"; ésta se cree superior, más lista que yo", etc.), la aceleración de mi corazón, los sudores que me

entran... lo que hace que sienta cólera. Si esto es así, existe la posibilidad de que el ser humano aprenda a controlar sus emociones para utilizarlas en su propio beneficio y no en su contra.

Un primer paso para ello consistirá en aprender a identificar nuestras emociones a través de sus componentes. Una vez identificadas, podremos aprender a hacer cargo de nuestros pensamientos y a manejar la ansiedad. Por tanto, las emociones son el resultado de la interacción entre los tres componentes (cognitivos, fisiológicos, conductuales) en respuesta a un acontecimiento exterior. Con todo, nuestro sistema emocional también va a estar condicionado por nuestra educación, nuestras creencias, las experiencias que vivimos..., es decir, por nuestra autoestima. De hecho, sin negar la influencia de los factores biológicos y caracterizarles, nuestra respuesta emocional, en buena medida, es adquirida o aprendida (bien por aprendizaje observacional -imitación-, bien por refuerzo diferencial -se refuerza o castiga la expresión de las emociones-). De esta forma, aquellas personas que se desarrollan en un ambiente familiar en el que sus miembros son más expresivos en sus afectos, ellas a su vez tienen más probabilidades de ser más abiertas en la comunicación de sus emociones. Sin embargo, las personas que crecen envueltas en un clima emocional frío, probablemente sean más pobres en la expresión de sus sentimientos.

Ante los distintos acontecimientos damos una respuesta emocional diferente. Si el acontecimiento lo valoramos positivamente sentiremos emociones agradables: orgullo, alegría, sorpresa, ilusión, agradecimiento, satisfacción.... Si, por el contrario lo valoramos como negativo para nosotros/as, experimentaremos emociones desagradables: tristeza, enojo, decepción, enfado, ira, etc. Para comunicar y exteriorizar nuestras emociones utilizamos dos canales: el lenguaje no verbal (gestos, expresión facial, tono de voz...) y el lenguaje verbal (palabras).

Todas las personas experimentan diferentes emociones. Algunas son más expresivas, es decir las transmiten más abiertamente, mientras que otras apenas las manifiestan. Es importante que las personas transmitan sus emociones y lo hagan adecuadamente. Es decir, cuando alguien se siente contento/a tiene que expresar alegría y no tristeza o enfado, para que las personas de su entorno puedan comprender bien su estado de ánimo. Y aún más, tendrá que saber expresar su emoción en su justa medida, ni exagerará (parecería que está haciendo teatro) ni se quedará corto/a (parecerá que no es auténtico lo que expresa). Así pues, utilizará acertadamente tanto su lenguaje corporal como las palabras.

Todas las personas experimentan diferentes emociones positivas y negativas. Cuando se trata de emociones positivas apenas le damos vueltas porque las consecuencias son agradables: relajación, alegría, placer, etc. es decir, nos sentimos bien. Sin embargo, cuando se trata de emociones negativas las cosas cambian porque las consecuencias son aversivas: inquietud, ansiedad, pena, dolor, tristeza, rabia..., y nos sentimos mal. ¿Cómo se explican esas emociones? ¿De dónde surgen? Trataremos de dar una respuesta sencilla.

La mayoría de las veces el origen está en la misma persona (sus pensamientos, su comportamiento, su respuesta ante los estímulos}, aunque ello no significa que, en ocasiones, los elementos externos no ejerzan una influencia considerable e incluso incontrolable (por ejemplo cuando un ser querido está gravemente enfermo, en casa hay problemas económicos serios o ha sucedido una catástrofe natural: incendio, terremoto, etc.).

Consideremos la primera hipótesis: cuando el origen del malestar reside en la propia persona. Como ya sabemos todas las personas piensan o dicho de otro modo, mantienen "conversaciones" interiores (acerca de lo que ellas mismas u otras personas han hecho o dicho; sus sensaciones corporales, etc.). El "diálogo interno", dependiendo de qué tipo sea, provoca en nosotros/as una atmósfera emocional positiva o derrotista.

Así, mientras un diálogo interno positivo es como un balón de oxígeno para nuestra autoestima, un diálogo interno derrotista actuará como un tóxico o veneno para la misma. El desencadenante de esta auto comunicación puede ser un estímulo externo (conductas de otras personas, sucesos naturales...) o un estímulo Interno (un pensamiento, las propias reacciones fisiológicas, etc.). En cualquier caso una vez que se ha puesto en marcha funciona igual y dependerá de cómo nos hablemos, qué frases nos digamos para que adquiera un tono más desmoralizador o uno más positivo y reparador.

Para aprender a manejar nuestro malestar es importante que desarrollemos un estilo de auto comunicación positiva, orientada hacia la búsqueda de soluciones y el alivio emocional. Una vez que por cualquier razón se ha iniciado el auto diálogo negativo, un primer paso consistirá en hacernos conscientes de que ya nos hemos metido en el túnel oscuro. Un segundo paso consiste en parar esa carrera, para que a continuación -tercer paso- nos preguntemos por los motivos que precipitaron ese diálogo interno. Es absolutamente fundamental que la persona averigüe de dónde parte su malestar: para ello podrá utilizar preguntas del tipo: ¿Qué siento exactamente: tristeza, enfado, preocupación...? ¿Cuándo, en qué momento, he comenzado a sentirme de este modo? ¿Por qué? El siguiente paso se centrará en un plan de acción positiva, en los recursos que el sujeto puede

movilizar para hacer frente a ese malestar: ¿Qué puedo hacer? ¿A quién puedo pedir ayuda o con quién puedo hablar?..., ¿Cómo lo voy a hacer?

Es decir, se trata de educar nuestra auto comunicación interna, reorientándola y sustituyéndola por un lenguaje interno positivo, que, sobre todo, fomente una postura activa y de lucha (frente a una de abandono e indefensión) ante nuestro malestar.

Todas las personas, a lo largo de su vida e incluso en el transcurso de un día, pueden atravesar momentos delicados y complicados que les hagan sentirse mal. Las personas emocionalmente estables y maduras se caracterizan por adoptar una postura activa y positiva ante las mismas. Saben vivir las emociones negativas, las aceptan, pero no se abandonan a su suerte sino que se centran en analizarlas y combatirlas con acciones positivas.

4.4. ACTIVIDAD 3.

Cada una de los/las participantes actuará como si fuera un "mimo", es decir, se entregara a cada uno una tarjeta con el nombre y la descripción de una emoción. Posteriormente tendrán que expresarla lo más fielmente posible, sin hablar ni escribir, tan solo utilizando la expresión de la cara y los gestos. Mientras uno/a representa las/los demás anotan lo que creen que ponía en la tarjeta.

Las instrucciones de las tarjetas serán del tipo:

- “te han contado un chiste y te ha hecho mucha gracia”
- “te has caído y te has hecho daño”

- “estás viendo una serie en la TV: que te encanta”
- "llaman a tu puerta una noche y es muy tarde"
- "ves un animal que te da muchísimo miedo: serpiente, araña, etc.
- "Estas en una fiesta con tus amigos/as"
- "Un familiar querido se encuentra muy enfermo"

4.5. ACTIVIDAD 4: NUESTRAS DEBILIDADES

INTENCION:

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerequisite para reconstruir la autoestima.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles: y que estos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

DESARROLLO:

1. El instructor expondrá al grupo lo siguiente: " Todos tenemos debilidades, fallas y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión. Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptara sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente.

2. El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.

3. Cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

4. Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy - * Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc.

5. Que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta.

Material: hojas de papel y lápiz

4.6. ACTIVIDAD 5: DOBLE PERSONALIDAD

INTENCION:

Tomar conciencia de la naturaleza cambiante de la autoestima e identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

DESARROLLO:

1. Explicar a los participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso de mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.
2. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, se habla, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo. En el lado derecho, como se siente, se habla, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo.
3. Se les debe pedir a los participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un nombre que pueda simbolizarlos.

4. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.
5. Al finalizar debe llevar a cabo una "lluvia" de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.
6. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Material: hojas de papel y lápiz

4.7. UNIDAD 2: LA MOTIVACION.

Concepto de jerarquía de necesidades de Maslow:

Muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad.

Así pues, dentro de esta estructura, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo no se torna apático sino que más bien encuentra en las necesidades del siguiente nivel su meta próxima de satisfacción. Aquí subyace esta teoría, ya que el ser humano siempre quiere

más y esto está dentro de su naturaleza. Cuando un hombre sufre de hambre lo más normal es que tome riesgos muy grandes para obtener alimento, una vez que ha conseguido alimentarse y sabe que no morirá de hambre se preocupará por estar a salvo, al sentirse seguro querrá encontrar un amor, etc.

Tipos de Necesidades:

De acuerdo con la estructura ya comentada las necesidades identificadas por Maslow son las siguientes aquí mostradas

- **NECESIDADES FISIOLÓGICAS:** estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada; también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad.
- **NECESIDADES DE SEGURIDAD:** con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo, miedo a lo desconocido.

- **NECESIDADES SOCIALES:** una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.
- **NECESIDADES DE RECONOCIMIENTO:** también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.
- **NECESIDADES DE AUTO-SUPERACIÓN:** también conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realzar su propia obra, desarrollar su talento al máximo.

Ver anexo figura 1.

4.8. ACTIVIDAD 6: DEBATE

Establecer un debate dirigido acerca de cuáles son nuestros proyectos vitales intentando situarlos en uno de los niveles de la pirámide de Maslow.

NOTA: Si el grado de cohesión del grupo, en el momento en que se desarrolla esta actividad no es muy elevado, en lugar de trabajar con experiencias personales se puede trabajar a través de ejemplos abstractos.

4.9. ACTIVIDAD N° 7: LA IMPORTANCIA DEL AUTOESTIMA.

La actividad se centra en una lectura (**ver anexo 2**) y la aplicación de un test que nos permiten....

CAPITULO 5

CONCLUSIONES

Se reconoce que en el sistema educativo hay niños y jóvenes con baja autoestima que tienen dificultad de sentirse valorados y amados por los demás, por lo que se hace pertinente hacerles una intervención didáctica de actividades lúdicas, juegos cooperativos y recreativos para mejorar la socialización, su comunicación y el afecto.

La agresividad e intolerancia que presentan niños y jóvenes dentro de las instituciones y que son generadas por ambientes hostiles desde su entorno familiar son menguados después de participar constantemente en juegos recreativos, cooperativos y actividades lúdicas.

Los juegos recreativos, cooperativos y las actividades lúdicas aplicadas a los niños y jóvenes de las instituciones educativas conllevan a que los estudiantes se evalúen de forma más positiva, permiten su aprobación incondicional y experimentan niveles más altos de auto valía

Las clases lúdicas fortalecen el aprendizaje personal, mejoran la convivencia y las relaciones humanas entre los estudiantes e un grupo determinado.

En las actividades lúdicas, los juegos cooperativos y recreativos pueden participar simultáneamente personas con diferencia de edad, sexo, ideología y condición corporal, lo que los hace participativos, formativos e inclusivos.

Se hace necesario que en las instituciones educativas se trabajen las áreas del conocimiento con base en la lúdica y la recreación desde los primeros grados escolares para darles a los niños y jóvenes la posibilidad de ser, de sentirse bien con ellos mismos, de vivenciar posibilidades de afecto y cariño mediante los encuentros, el contacto físico y las conversaciones.

LISTA DE REFERENCIAS

- Gómez Arévalo, M., & Martínez Mora, Herminia. (n.d.). La lúdica como herramienta pedagógica para desarrollar la autoestima. Bogotá: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Fajardo Monroy, A., Herrera Torres, Patricia, & La Rotta Spinel, Clemencia. (n.d.). La lúdica elemento para incrementar la autoestima. Bogotá: Fundación Universitaria los Libertadores.
- Valadez, Isabel, Amezcua, Raúl, González, Noé, Montes, Rosalba, & Vargas, Vania. (2011). Maltrato entre iguales e intento suicida en sujetos adolescentes escolarizados. (Report). Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud, 9(2), 783.
- Redondo Mercadal, Ezequiel. Reseña de "Del sentimiento de inferioridad a la autoestima" de QUINTANA CABANAS, J. M. Educación XX1 [en línea] 2012, 15 (Sin mes): [Fecha de Teniendo en cuenta las indicaciones de nuestro asesor para buscar información acerca del problema, tendremos en cuenta entre otras la siguiente bibliografía y cibergrafía.
- Amezcua, R., Montes, R., Vargas, V., & Valadez, I. (2011). Maltrato entre iguales e intento suicida en sujetos adolescentes escolarizados. Cengage Learning Inc.
- Ezequial, r. (s.f.). redalyc. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70621158016>
- Fajardo Monroy, A., Herrera, P., & Spinel, C. (2001). La lúdica elemento para incrementar la autoestima. Tesis.
- Goleman, D. (2001). Wikipedia. Obtenido de https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Inteligencia_emocional
- Gómez Arévalo, M., Martínez Mora, H., & Martínez Mora, L. (2000). La lúdica como herramienta pedagógica para desarrollar la autoestima. Tesis.

Psicólogos Madrid. (s.f.). baja-autoestima. <http://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima>, 1.

Psicólogos. (2010). psicologosenmadrid. Obtenido de psicologosenmadrid:
<http://psicologosenmadrid.eu/baja-autoestima/1/> significados. (s.f.). Significados.
Obtenido de significados: <http://www.significados.com/autoestima/>

Esteban Delgado Arcos Manuel I. Pablos Márquez Domingo Sánchez Sánchez . 2009 España.
Educación preventiva sobre drogas para preadolescentes. .Autoestima, Habilidades
Sociales y Toma de Decisiones.

ANEXOS.

Anexo 1. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Administración: la escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia autoadministrada.

Interpretación: De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10 las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4

De 30 a 40 puntos: Autoestima Elevada. Considerada como autoestima normal

De 26 a 29 puntos: Autoestima Media. No presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla

Menos de 25 puntos: Autoestima Baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas: la escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de las escalas se encuentran entre 0,76 y 0,87 la fiabilidad es 0,80

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo

D. Muy en desacuerdo

TABLA 1. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho de mí mismo/a				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10. A veces pienso que no soy buena persona				

ANEXO 2

La importancia de la autoestima Branden Nathaniel

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el estudio, en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

También es la clave para comprendemos y comprender a los demás. Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica -desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan Importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Veamos qué es la autoestima. Tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valía personal. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Refleja el juicio implícito que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (para comprender y superar los problemas) y de su derecho a ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades).

Tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, es decir, capaz y valioso, en el sentido que acabo de indicar. Tener una autoestima baja es sentirse inútil para la vida; errado, no con respecto a tal o cual asunto, sino equivocado como persona. Tener un término medio de autoestima es fluctuar entre sentirse apto e Inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incoherencias en la conducta (actuar a veces con sensatez, a veces tontamente), reforzando, así, la inseguridad.

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por nosotros mismos es inherente a nuestra naturaleza, ya que la capacidad de pensar es la fuente básica de nuestra idoneidad, y el hecho de que estemos vivos es la fuente básica de nuestro derecho a esforzarnos por conseguir felicidad. Idealmente, todo el mundo debería disfrutar de un alto nivel de autoestima, experimentando tanto una fe Intelectual en sí mismo como una fuerte sensación de que merecemos ser felices. Por desgracia, sin embargo, hay mucha gente a la que esto no le ocurre. Numerosas personas padecen sentimientos de inutilidad, Inseguridad, dudas sobre si mismas, culpa y miedo a participar plenamente en la vida, una vaga sensación de que "lo que soy no es suficiente". No siempre estos sentimientos se reconocen y admiten con facilidad, pero ahí están.

En el proceso del desarrollo, y en el proceso de la vida en sí, nos resulta sumamente fácil apartarnos de un concepto positivo de nosotros mismos, o no llegar a formarlo nunca. Tal vez no

podamos jamás estar satisfechos con nosotros mismos a causa de la aportación negativa de los demás, o porque hemos faltado a nuestra propia honestidad, integridad, responsabilidad y autoafirmación, o porque hemos juzgado nuestras acciones con una comprensión y una compasión inadecuadas.

Sin embargo, la autoestima es siempre una cuestión de grado. Nunca he conocido a nadie que careciera por completo de autoestima positiva, ni tampoco he conocido a nadie que no fuera capaz de desarrollar su autoestima.

Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad, y por lo tanto enfrentar a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar la plenitud. Desarrollar la autoestima es ampliar nuestra capacidad de ser felices.

Si comprendemos esto, podemos apreciar que el hecho de cultivar la autoestima nos interesa a todos. No es necesario llegar a. Odiamos para poder aprender a queremos más; no tenemos que sentirnos inferiores para desear tenernos más confianza. No hemos de sentirnos infelices para desear ampliar nuestra capacidad de alegría.

Cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación o a la derrota.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que también tendremos más posibilidades de lograr el éxito.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más ambiciosos tenderemos a ser, no necesariamente en nuestra carrera o profesión o en un sentido económico, sino en términos de lo que esperamos experimentar en la vida en el plano emocional, creativo y espiritual.

Cuanta más alta sea nuestra autoestima, más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas, ya que lo semejante se atrae entre sí, salud llama a la salud, y la vitalidad y la generosidad de ánimo son más apetecibles que el vacío afectivo y la tendencia a aprovecharse de los demás.

Cuanto más alta sea nuestra estima, más inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad, ya que no los percibiremos como amenaza, no nos sentiremos "extraños y asustados en un mundo que nunca hicimos" (citando el poema de A. E. Housman), y porque el respeto por uno mismo es la base del respeto por los demás.

Cuanto más alta sea nuestra estima, más alegría experimentaremos por el solo hecho de ser, de despertamos por la mañana, de vivir dentro de nuestros cuerpos.

Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos.

En *Honoring the Self* he analizado con detalle por qué existen tales correlaciones; pero creo que está claro que si deseamos ampliar nuestras posibilidades positivas y, por lo tanto transformar

la calidad de nuestra existencia, debemos empezar por desarrollar nuestra autoestima. Examinemos más profundamente el significado de la autoestima.

La autoestima, en cualquier nivel, es una experiencia íntima; reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí mismo, no lo que otros piensan o sienten sobre mí.

Cuando somos niños, los adultos pueden alimentar o minar la confianza y el respeto por nosotros mismos, según que nos respeten, nos amen, nos valoren y nos alienten a tener fe en nosotros mismos, o no lo hagan. Pero aun en nuestros primeros años de vida nuestras propias elecciones y decisiones desempeñan un papel crucial en el nivel de autoestima que a la larga desarrollemos. Estamos lejos de ser meros receptáculos pasivos de las opiniones que los demás tengan de nosotros. Y de todos modos, cualquiera que haya sido nuestra educación, como adultos la cuestión está en nuestras manos.

Nadie puede respirar por nosotros, nadie puede pensar por nosotros, nadie puede imponernos la fe y el amor por nosotros mismos.

Puedo ser amado por mi familia, mi pareja y mis amigos, pero no amarme a mí mismo.

Puedo ser admirado por mis socios y considerar no obstante que carezco de valores. Puedo proyectar una imagen de seguridad y aplomo que engañe a todo el mundo, y temblar secretamente porque me siento inútil.

Puedo satisfacer las expectativas de los demás y no las mías; puedo obtener altos honores y sin embargo sentir que no he logrado nada; puedo ser adorado por millones de personas pero despertar cada mañana con una deprimente sensación de fraude y de vacío.

Alcanzar el "éxito" sin alcanzar una autoestima positiva es estar condenado a sentirse como un impostor que espera con angustia que lo descubran.

Así como el aplauso de los otros no genera nuestra autoestima, tampoco lo hacen el conocimiento, ni la destreza, ni las posesiones materiales, ni el matrimonio, ni la paternidad o maternidad, ni las obras de beneficencia, ni las conquistas sexuales, ni las cirugías estéticas. A veces estas cosas pueden hacernos sentir mejor con respecto a nosotros mismos por un tiempo, o más cómodos en determinadas situaciones; pero comodidad no es autoestima.

Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autor respeto en todas partes menos dentro de sí mismas, y por ello fracasan en su búsqueda. Veremos que la autoestima positiva se comprende mejor como una suerte de logro espiritual, es decir, como una victoria en la evolución de la conciencia. Cuando comenzamos a concebirla de este modo, como un estado de conciencia, descubrimos la necesidad de creer que sólo con lograr que los demás se formen una impresión positiva de nosotros disfrutaremos de una consideración positiva por parte de nosotros mismos. Dejaremos de decirnos: si pudiera lograr otro ascenso; si pudiera ser esposa y madre; si pudiera ser considerado un buen padre; si pudiera comprarme un coche más grande; si pudiera escribir otro libro, adquirir otra empresa, tener un nuevo amante, recibir otro premio, lograr un reconocimiento más de mi "abnegación"... entonces me sentiría realmente en paz conmigo

mismo. Nos daremos cuenta de que, puesto que la búsqueda es irracional, ese anhelo por "algo más" existirá siempre.

Si la autoestima es el juicio de que soy apto para la vida, la experiencia de mi propia capacidad y valía, si la autoestima es una conciencia autoafirmadora, una mente que confía en sí misma, nadie puede generar esta experiencia, salvo uno mismo.

Cuando apreciamos la verdadera naturaleza de la autoestima, vemos que no es competitiva ni comparativa.

La verdadera autoestima no se expresa por la auto glorificación a expensas de los demás, o por el afán de ser superior a los otros o de rebajarlos para elevarse uno mismo. La arrogancia, la jactancia y la sobrevaloración de nuestras capacidades reflejan más bien una autoestima equivocada y no, como imaginan algunos, un exceso de autoestima.

El estado de una persona que no está en guerra ni consigo misma ni con los demás, es una de las características más significativas de una autoestima sana.

La importancia de una autoestima sana radica en que esa es la base de nuestra capacidad para responder de manera activa y positiva a las oportunidades que se nos presentan en el trabajo, en el amor y en la diversión. Además, es la base de esa serenidad de espíritu que hace posible disfrutar de la vida.

Responde las siguientes preguntas sobre el texto "La importancia del Autoestima" de Branden Nathaniel.

La autoestima es nuestra autoimagen, o sea, cómo nos sentimos sobre nosotros mismos. La misma se compone de pensamientos y sentimientos sobre cómo somos y actuamos. Mientras más positivos seamos, mayor será nuestra autoestima.

Ver anexo figura 2.

Mientras más negativos nos mantengamos, menor será la misma. A partir de una evaluación personal lo más objetiva posible indique con una marca de cotejo en la columna provista a la derecha el número aplicable a su respuesta de acuerdo con la siguiente escala:

TABLA 2. Escala

4 Siempre	3 Casi Siempre	2 Algunas Veces	1 Nunca
-----------	----------------	-----------------	---------

	4	3	2	1
1. Me siento alegre.				
2. Me siento incómodo con la gente que no conozco				
3. Me siento dependiente de otros.				
4. Los retos representan una amenaza a mi persona.				
5. Me siento triste.				
6. Me siento cómodo con la gente que no conozco.				
7. Cuando las cosas salen mal es mi culpa				
8. Siento que soy agradable a los demás.				
9. Es bueno cometer errores.				
10. Sí las cosas salen bien se debe a mis esfuerzos.				
11. Resulto desagradable a los demás.				
12. Es de sabios rectificar.				
13. Me siento el ser menos importante del mundo.				
14. Hacer lo que los demás quieran es necesario para sentirme aceptado.				
15. Me siento el ser más importante del mundo.				
16. Todo me sale mal.				
17. Siento que el mundo entero se ríe de mí.				
18. Acepto de buen grado la crítica constructiva.				
19. Yo me río del mundo entero.				
20. A mí todo me resbala				
21. Me siento contento(a) con mi estatura.				
22. Todo me sale bien.				
23. Puedo hablar abiertamente de mis sentimientos.				
24. Siento que mi estatura no es la correcta.				
25. Sólo acepto las alabanzas que me hagan.				
26. Me divierte reírme de mis errores.				
27. Mis sentimientos me los reservo exclusivamente para mí.				
28. Yo soy perfecto(a)				
29. Me alegro cuando otros fracasan en sus intentos				
30. Me gustará cambiar mi apariencia física				
31. Evito nuevas experiencias.				
32. Realmente soy tímido(a).				
33. Acepto los retos sin pensarlo.				
34. Encuentro excusas para no aceptar los cambios.				
35. Siento que los demás dependen de mí				

36. Los demás cometen muchos más errores que yo.				
37. Me considero sumamente agresivo(a).				
38. Me aterran los cambios.				
39. Me encante la aventura.				
40. Me alegro cuando otros alcanzan el éxito en sus intentos.				
TOTALES DE CADA COLUMNA				
TOTAL				

INTERPRETACION DEL AUTOEXAMEN

En cada columna sume las "x" y multiplique por el número que aparece en la parte superior de esa columna. Por ejemplo, diez marcas en la primera fila se multiplican por 4 y equivalen a 40. Anote esa cantidad en el espacio correspondiente. Luego sume los totales de las cuatro columnas, y anote ese total.

Examine, entonces, la interpretación de los resultados con la tabla siguiente:

160-104	Autoestima alta (negativa)
103-84	Autoestima alta (positiva)
83-74	Autoestima baja (positiva)
73-40	Autoestima baja (negativa)

Realizado Por Ivonne Patricia Rueda Rey
Psicóloga Consultora

TABLA 3. BATERIA DE JUEGOS COOPERATIVOS Y RECREATIVOS

NOMBRE DEL JUEGO	RECURSOS	INTENCION
La gallina ciega	Monitor, estudiante, cancha, bastón, pañuelo	Recreación, integración
El gato y el ratón	Cancha, monitor, estudiantes	Integración, cooperación, trabajo en equipo
Micos en los palos	Cancha, monitor, estudiantes, pito	Contacto físico, recreación, integración
Que pase el rey	Cancha, monitor, estudiantes	Movilidad, fuerza, contacto físico, trabajo en equipo
Pañuelito	Cancha, monitor, estudiantes	Atención, trabajo en equipo, velocidad de reacción
Paquetes	Cancha, monitor, estudiantes, pito	Contacto físico, reacción, integración
Adivinar la voz	Estudiante, aula, paño o pañuelo	Mejorar la escucha.
Buscar objetos	Pelotas, bastones, cuerdas, estudiantes, cancha	cooperación e integración
Lucha de tracción	Estudiantes, monitor, cuerda, pito	Trabajo en equipo
Baile indígena	Equipo de sonido, cd, aula, monitor, estudiantes	Expresión corporal, ritmo
Pelea de gallos	Monitor, pito, aula, estudiantes	Contacto físico
Lucha en cuclillas	Monitor, pito, aula, estudiantes	Contacto físico
El hombre tieso	Monitor, estudiantes, aula	Contacto físico
Lucha entre jinetes	Monitor, estudiantes, aula, pito	Contacto físico, cooperativismo
La búsqueda del zapato	Zapatos, cordones, estudiantes, cancha	Trabajo en equipo
Ponchao	Cancha, estudiantes, monitor, balón	Atención, movilidad, recreación
20 pases	Cancha, balón, estudiantes, pito, cronometro	Trabajo en equipo, cooperación, movilidad
Carretilla	Cancha, estudiantes, monitor, pito	Contacto físico, fuerza, cooperación, integración

Agua cielo	Cancha, estudiante, monitor, pito	Contacto físico, velocidad, recreación
Cambio de silla	Sillas, salón, monitor, estudiantes	Atención, recreación
Quien mi amor?	Salón, estudiantes, monitor	Desinhibición, comunicación, afecto
Relevos de retorno	Cancha, pito, monitor, estudiantes	Movilidad, trabajo en equipo, cooperación
Transporte de la bomba	Bombas, cancha, monitor, estudiantes, pito	Integración, contacto físico, recreación
Estallar la bomba	Bombas, cancha, monitor, pito, estudiantes	Integración, recreación
Tabla chancleta	Tabla para 5 personas, monitor, estudiantes, pito	Trabajo en equipo, coordinación, cooperación
Pista jabonosa	Colchonetas, plástico, jabón, agua, pito, estudian.	Trabajo en equipo, recreación, habilidades
Cabeza y cola	Salón, estudiantes, monitor, pito	Contacto físico, trabajo en equipo
Encestar y regresar	Balón, cancha, pito, estudiantes, monitor	Trabajo en equipo, cooperación, velocidad
Desplazamientos entrelazados	Cancha, monitor, estudiantes, pito	Trabajo en equipo, recreación, habilidades

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Jerarquía de Necesidades.



FIGURA 2. PREGUNTAS TALLER



1. ¿cuales son los componentes del autoestima?
2. ¿cuales son las consecuencias de tener una autoestima baja?
3. ¿cuales son los beneficios de tener una autoestima alta?
4. ¿Cuales son las variables que influyen en que tengamos una autoestima alta o baja?
5. Enumere 3 diferencias entre el ego y la autoestima sana.